

居家健身云端挑战——花样跳绳踢毽

项目名称：绳毽飞扬——踢毽、绳彩飞扬——跳绳

报名时间：07月18日08:00——07月21日23:00

报名人数上限：100人

招生范围：小学——中学

报名要求：无基础，提前下载并会使用钉钉软件和腾讯会议软件。

活动形式：网络面对面授课

教师简介：

姓名	单位	职称	所教学科	擅长领域
陈家奉	北京市通州区芙蓉小学	一级教师	体育与健康	中小学体育教学与训练
汪怡苹	北京市通州区芙蓉小学	二级教师	体育与健康	中小学体育教学与训练
王 腾	北京市通州区永顺镇中心小学	一级教师	体育与健康	中小学体育教学与训练

项目简介：

踢毽起源于中国，是中华民族优秀传统体育项目之一，作为中华民族的一份子，我们都应做中华民族优秀传统体育文化的继承者和传播者。

跳绳是一项随时随地,不受场地、器材 等限制,男女老幼皆可参与的大众运动项目。进行跳绳锻炼，能够很好的燃烧热量，是一种有效的减肥和减脂的运动。

活动中需要学生准备的物品：

跳绳1根；毽子4个；标志碗或矿泉水瓶8个

活动详细信息：

	活动日期	活动时段	活动名称	活动内容简介	活动要求	辅导教师
第一次活动	07月22日	15:00—	毽舞飞扬-踢毽游戏（一）	一抛一踢趣味小游戏 连续并脚跳和	准备短绳、毽子 踢毽活动需	陈家奉

		15:3015:30— 16:00	绳彩飞扬-跳绳（一）	连续单脚交换跳	两人完成 跳绳需宽敞的场地	王 腾 汪怡苹
第二次活动	07 月 23 日	15:00— 15:3015:30— 16:00	毽舞飞扬-踢毽游戏（二） 绳彩飞扬-跳绳（二）	一抛两踢趣味小游戏 编花跳和双人 配合单摇跳	准备短绳、毽子 踢毽活动需 两人完成 跳绳需宽敞的场 地，两人配合练习	陈家奉 王 腾 汪怡苹
第三次活动	07 月 24 日	15:00— 15:3015:30— 16:00	毽舞飞扬-踢毽游戏（三） 绳彩飞扬-跳绳（三）	双人对踢小游戏 并脚连续双摇跳	准备短绳、毽子 踢毽活动需 两人完成 跳绳需宽敞的场地	陈家奉 王 腾 汪怡苹